

# Minska risken för matförgiftning genom rätt hantering av livsmedel

*I vår omgivning och i livsmedel finns bakterier, som kan orsaka matförgiftning. Virus eller gifter (toxiner) som bakterier kan ha bildat i maten kan också orsaka matförgiftning. Värmetåliga gifter förstörs nämligen inte vid uppvärmning. För att minska risken är det viktigt att livsmedel hanteras på rätt sätt.*

---

## **De vanligaste orsakerna till matförgiftning**

- Bristande kunskaper hos personal om hygien, rengöring och temperatur
- Kylförvaring i för hög temperatur
- Smittspridning från personalen
- För långsam nedkylning av tillagad mat
- Varmhållning vid för låg temperatur
- Otillräcklig upphettning vid tillagning
- Otillräcklig uppvärmning av färdiglagad mat
- Smutsig utrustning och redskap



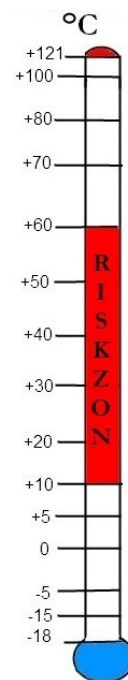
*Ett vanligt fel är att samma handskar används för olika typer av hantering.*

## Temperaturens betydelse för bakterier

De flesta bakterier trivs i rumstemperatur och upp till +60°C. De kan fördubbla sitt antal på tjugo minuter eller bilda gifter (toxiner) som inte förstörs vid uppvärmning. Vi kan känna av dem först när de är i vår mage. Vanliga symptom är diarré, kräkningar, illamående, magsmärtor och feber. Därför är det viktigt med god hygien och att livsmedel hanteras i rätt temperatur.

## Temperaturråd

- Vid tillagning, +70°C eller högre
- Vid varmhållning, +60°C eller högre
- För kylvaror, +4°C till +8°C
- För frysvaror, -18°C eller lägre
- Vid upptining, ej överstiga +8°C
- Vid nedkylning ska kärntemperaturen på livsmedlet ner till +8°C eller kallare inom 6 timmar



## Hygienråd

- Tvätta alltid händerna innan du hanterar livsmedel och mellan hantering av olika livsmedel.
- Tvätta alltid händerna efter toalettbesök.
- Diska skärbrädor och redskap noga mellan olika moment i matlagningen.
- Använd helst olika skärbrädor till olika slags livsmedel.
- Skölj grönsaker noggrant innan de ska finfördelas och ätas.
- Använd hushållspapper, inte disktrasan, för att torka upp köttsaft.
- Ta av dig engångshandskar innan du tar i pengar eller något annat smutsigt.
- Byt engångshandskar ofta och mellan hantering av olika livsmedel
- Jobba inte om du är sjuk. Gå till jobbet när du varit symptomfri 48 timmar
- Tänk på att förvara alla oförpackade livsmedel ordentligt inplastade eller i kärl med lock. Tillagad mat ska förvaras separerad från råa livsmedel. Det finns annars risk att bakterier från de råa livsmedlen förorenar den tillagade maten.

---

**Utgiven av:** Södertälje kommun, miljökontoret

**För kontakt:** Tel 08-523 010 00

**E-post:** livsmedelskontrollen@sodertalje.se

På livsmedelverkets hemsida [www.slv.se](http://www.slv.se) finns mer information till livsmedelsföretagare. Där kan du söka efter ”Branschriktlinjer”, som ger dig mer råd och tips.